HORIZON FITNESS

ELITE E4000

ELLIPTICAL ERGOMETER BEDIENUNGSANLEITUNG

Lesen Sie die TECHNISCHE ANLEITUNG des ERGOMETERS, bevor Sie die BEDIENUNGSANLEITUNG lesen.

AUFBAU

⚠ ACHTUNG

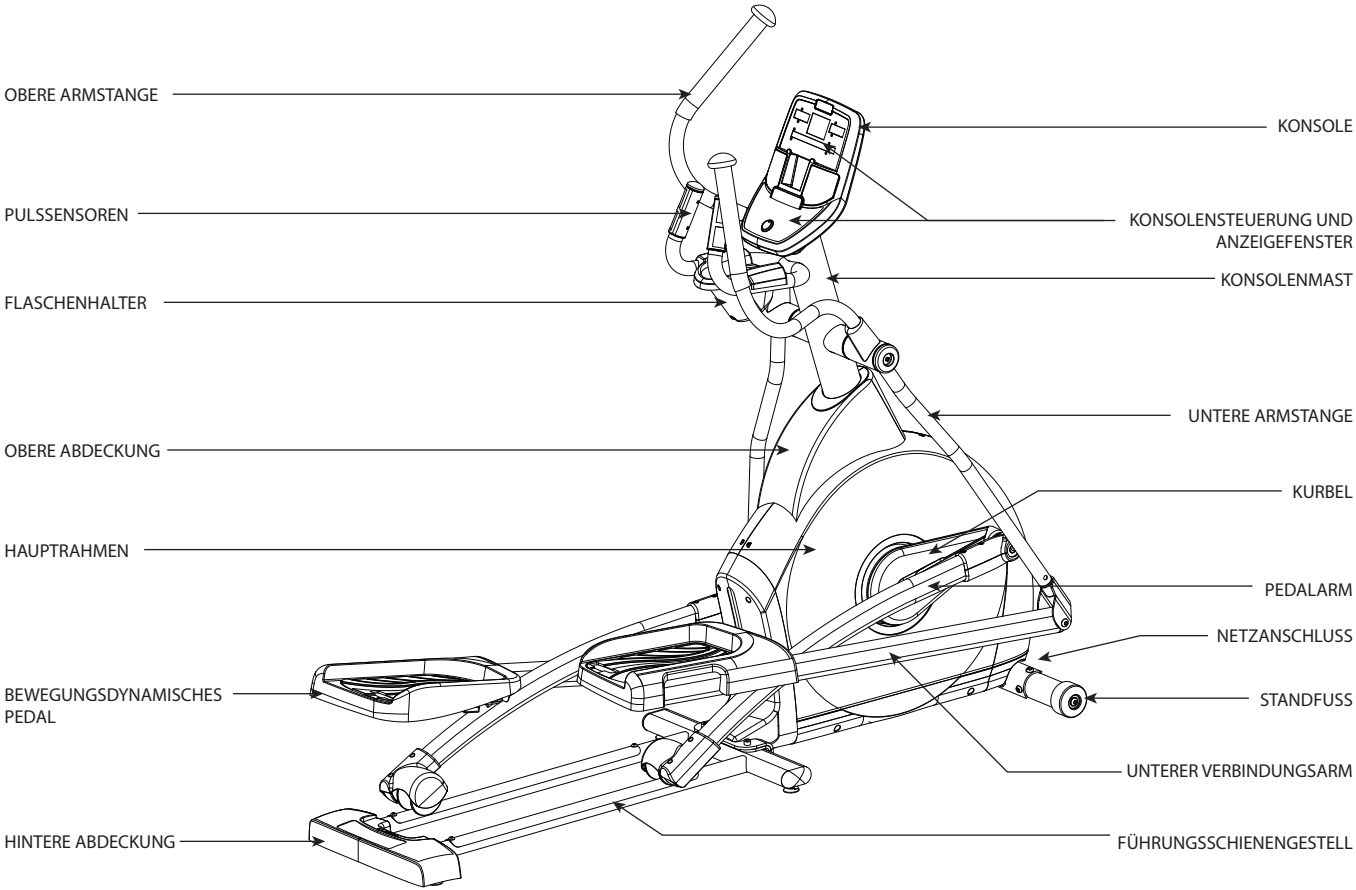
Während Sie den Elliptical Ergometer aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders acht geben. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und sicherstellen, dass alle Teile fest angezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht genau folgen, kann es sein, dass Teile nicht angezogen wurden, anschließend locker sind und bei der Benutzung störende Geräusche verursachen. Um Schäden an Ihrem Elliptical Ergometer zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann
Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

Bevor Sie fortfahren, tragen Sie die Seriennummer und den Modellnamen Ihres Elliptical Ergometers in die unten vorgesehenen Kästchen ein. Sie finden die Seriennummer und den Modellnamen auf dem vorderen Standfuss.

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: HORIZON FITNESS

ELLIPTICAL ERGOMETER


OBERE ARMSTANGE
PULSSENSOREN
FLASCHENHALTER
OBERE ABDECKUNG
HAUPTRAHMEN
BEWEGUNGSDYNAMISCHES PEDAL
HINTERE ABDECKUNG
KONSOLE
KONSOLENSTEUERUNG UND ANZEIGEFENSTER
KONSOLENMAST
UNTERE ARMSTANGE
KURBEL
PEDALARM
NETZANSCHLUSS
STANDFUSS
UNTERER VERBINDUNGSARM
FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL

BEILIEGENDES WERKZEUG:

- ☐ 8 mm Inbusschlüssel L-Form
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel L-Form (mit Schraubenzieher)
- ☐ 13/15 mm Gabelschlüssel

BEILIEGENDE TEILE:

- ☐ 1 Hauptrahmen
- ☐ 1 Standfuss
- ☐ 1 Führungsschienengestell
- ☐ 2 Pedalarme
- ☐ 2 untere Armstangen
- ☐ 2 obere Armstangen
- ☐ 2 untere Verbindungsarme mit Pedalbett
- ☐ 1 obere Abdeckung
- ☐ 1 Konsolenmast
- ☐ 1 Konsolenmasthalterung
- ☐ 1 Konsole
- ☐ 2 Handlaufabdeckkappen
- ☐ 1 Flaschenhalter
- ☐ 1 hintere Abdeckung
- ☐ 1 Stromkabel
- ☐ 1 Schraubenset
- ☐ 2 Armstangeabdeckungen

AUFBAU

AUSPACKEN

Packen Sie das Gerät dort aus, wo es benutzt werden soll. Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen, eine Schutzfolie auf den Boden zu legen. Öffnen Sie die Verpackung nie, wenn sie auf der Seite liegt.

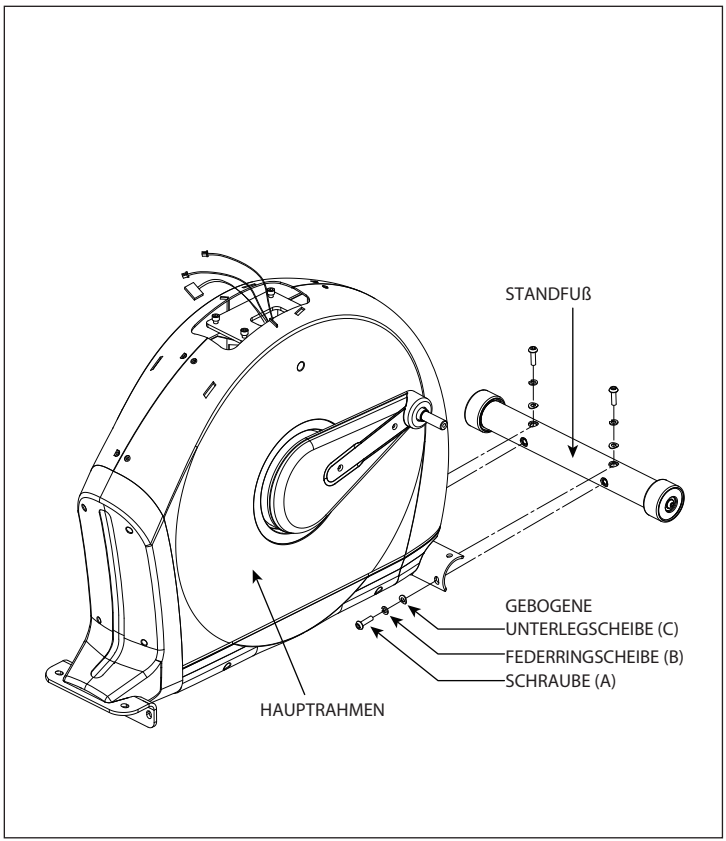
HINWEIS: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass ALLE Muttern und Schrauben leicht angezogen sind, bevor EINE Schraube fest angezogen wird.

HINWEIS: Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit ein bißchen Schmierfett einzuschmieren. Dazu eignet sich jede Art von Schmierfett wie z.B. Fahrradschmierfett.

☎ BENÖTIGEN SIE HILFE?

Falls Sie Fragen haben oder Teile fehlen, kontaktieren Sie unseren Kundenservice vor Ort:
02234-9997-100

AUFBAUSCHRITT 1



SCHRAUBENTÜTE 1:

SCHRAUBE(A)
M8x30 mm
Anzahl: 4

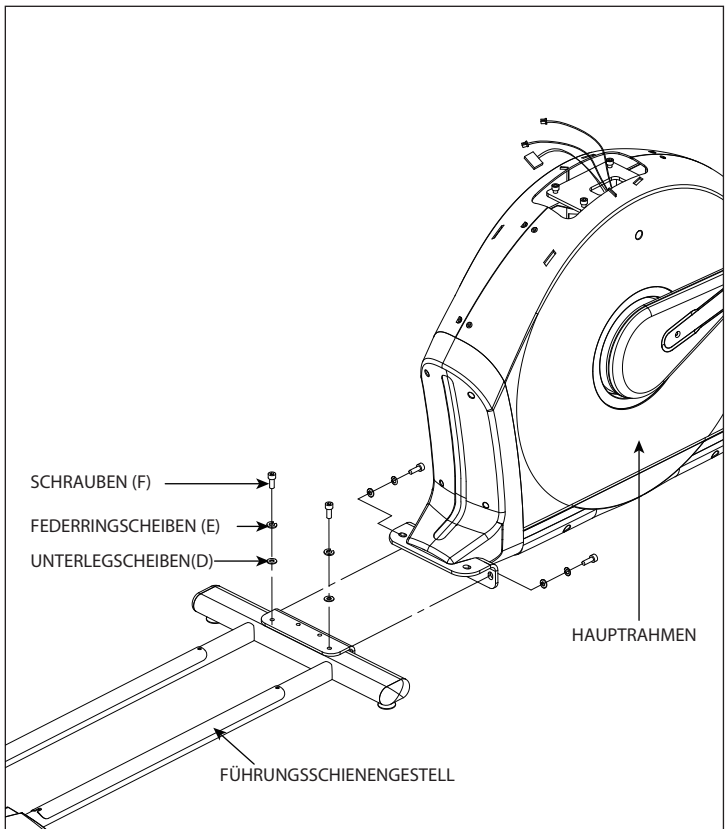
FEDERRINGSCHEIBE(B)
Ø8.2xØ15.4xT2.0
Anzahl: 4

GEBOGENE
UNTERLEGSCHEIBE (C)
Ø8.4xØ17.0xT1.0
Anzahl: 4

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 1.

B Befestigen Sie den STANDFUSS von beiden Seiten mit 2 SCHRAUBEN (A), 2 FEDERRINGSCHEIBEN (B) und 2 GEBOGENEN UNTERLEGSCHEIBEN (C) am HAUPTRAHMEN.

AUFBAUSCHRITT 2



SCHRAUBENTÜTE 2:

UNTERLEGSCHEIBE (D)
Ø10.2xØ20.0xT1.5
Anzahl: 4

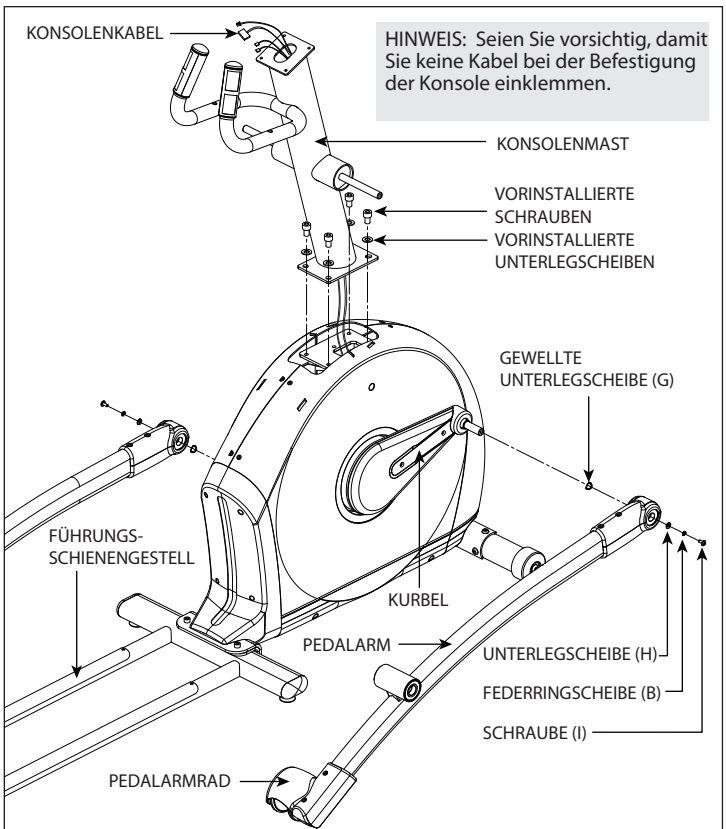
FEDERRINGSCHEIBE (E)
Ø10.2xØ18.4xT2.5
Anzahl: 4

SCHRAUBE (F)
M10x20 mm
Anzahl: 4

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 2.

B Befestigen Sie das FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL mit 4 SCHRAUBEN (F), 4 FEDERRINGSCHEIBEN (E) und 4 UNTERLEGSCHEIBEN (D).

AUFBAUSCHRITT 3



SCHRAUBENTÜTE 3:

GEWELLTE UNTERLEGSCHEIBE (G)
Φ17.2xΦ22.5xT0.5
Anzahl: 2

UNTERLEGSCHEIBE (H)
Φ8.2xΦ20.0xT1.5
Anzahl: 2

SCHRAUBE (I)
M8x20 mm
Anzahl: 2

FEDERRINGSCHEIBE (B)
Φ8.2xΦ15.4xT2.0
Anzahl: 2

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 3.

B Ziehen Sie das KONSOLENKABEL vorsichtig mit dem im KONSOLENMAST liegenden Führungsdraht durch den KONSOLENMAST.

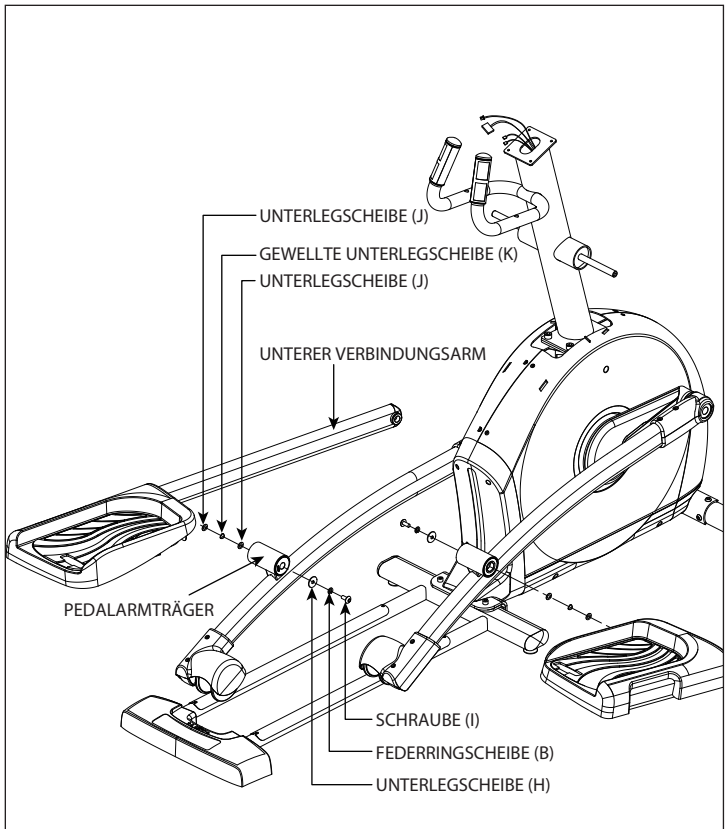
C Befestigen Sie den KONSOLENMAST mit 4 VORINSTALLIERTEN UNTERLEGSCHEIBEN und 4 VORINSTALLIERTEN SCHRAUBEN.

D Schieben Sie zuerst die GEWELLTE UNTERLEGSCHEIBE (G) über die KURBEL und danach wie abgebildet den PEDALARM. Legen Sie das PEDALARMRAD auf das FÜHRUNGSSCHIENENGESTELL.

E Befestigen Sie den PEDALARM mit 1 UNTERLEGSCHEIBE (H), 1 FEDERRINGSCHEIBE (B) und 1 SCHRAUBE (I).

F Wiederholen Sie die Schritte D-E auf der gegenüberliegenden Seite des Ergometers.

AUFBAUSCHRITT 4



SCHRAUBENTÜTE 4:

- UNTERLEGSCHEIBE (J) Φ20.2xΦ27.2xT1.5 Anzahl: 4
- GEWELLTE UNTERLEGSCHEIBE (K) Φ20.7xΦ29.1xT0.5 Anzahl: 2
- SCHRAUBE (I) M8x20mm Anzahl: 2
- UNTERLEGSCHEIBE (H) Φ8.2xΦ20.0xT1.5 Anzahl: 2
- FEDERRINGSCHEIBE (B) Φ8.2xΦ15.4xT2.0 Anzahl: 2

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 4.

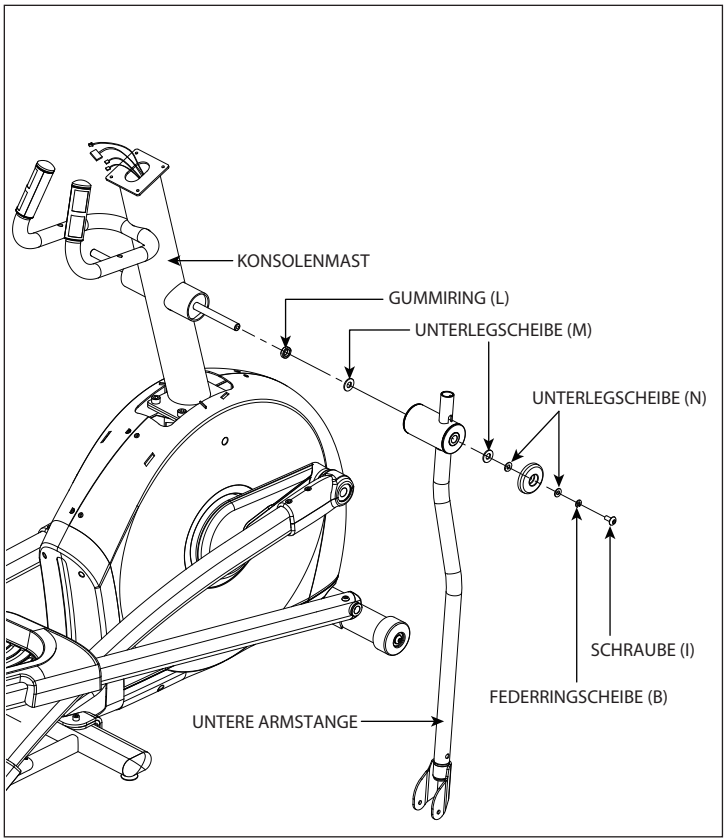
B Schieben Sie 1 UNTERLEGSCHEIBE (J), 1 GEWELLTE UNTERLEGSCHEIBE (K) und 1 weitere UNTERLEGSCHEIBE (J) auf den UNTEREN VERBINDUNGSARM.

C Schieben Sie den UNTEREN VERBINDUNGSARM in den PEDALARMTRÄGER.

D Befestigen Sie den UNTEREN VERBINDUNGSARM mit 1 UNTERLEGSCHEIBE (H), 1 FEDERRINGSCHEIBE (B) und 1 SCHRAUBE (I) am PEDALARMTRÄGER.

E Wiederholen Sie die Schritte B-D auf der gegenüberliegenden Seite des Ergometers.

AUFBAUSCHRITT 5



SCHRAUBENTÜTE 5:

GUMMIRING (L)
Φ16.2xΦ26.2x11.5T
Anzahl: 2

UNTERLEGSCHEIBE (M)
Φ16.0xΦ25.0x1.5T
Anzahl: 4

UNTERLEGSCHEIBE (N)
Φ8.5xΦ20.0x1.0T
Anzahl: 4

FEDERRINGSCHEIBE (B)
Φ8.2xΦ15.4x2.0T
Anzahl: 2

SCHRAUBE (I)
M8x20 mm
Anzahl: 2

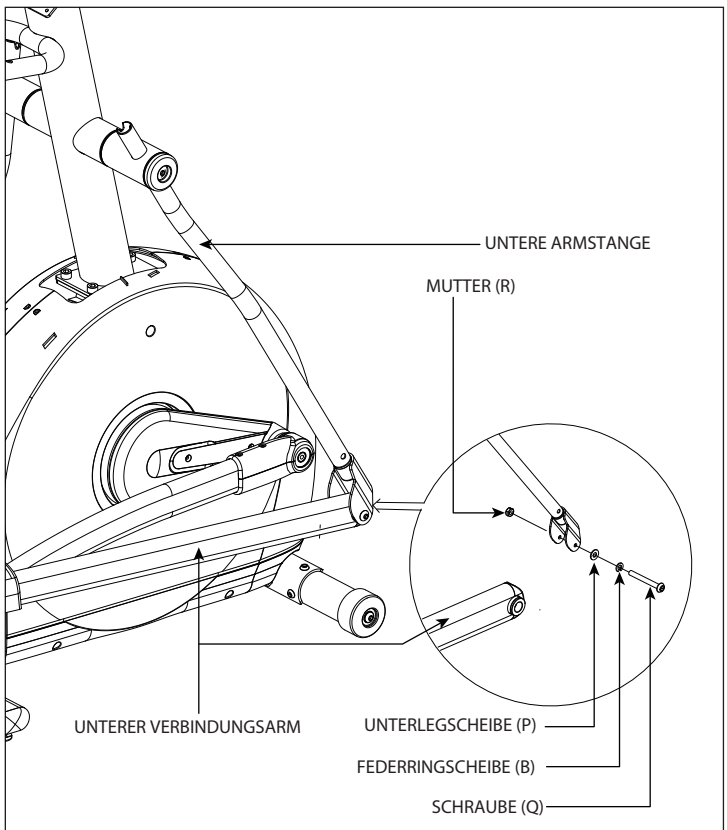
A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 5.

B Schieben Sie 1 GUMMIRING (L) und 1 UNTERLEGSCHEIBE (M) auf den KONSOLENMAST.

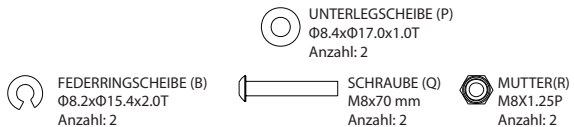
C Schieben Sie die UNTERE ARMSTANGE auf den KONSOLENMAST und befestigen Sie diese mit
1 UNTERLEGSCHEIBE (M),
1 UNTERLEGSCHEIBE (N),
1 ARMSTANGENKAPPE,
1 UNTERLEGSCHEIBE (N),
1 FEDERRINGSCHEIBE (B) und 1 SCHRAUBE (I).

D Wiederholen Sie die Schritte B-C auf der gegenüberliegenden Seite des Ergometers.

AUFBAUSCHRITT 6



SCHRAUBENTÜTE 6:



A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 6. Entfernen Sie die Sicherungsachse als Verbindungsteil im UNTEREN VERBINDUNGSARM.

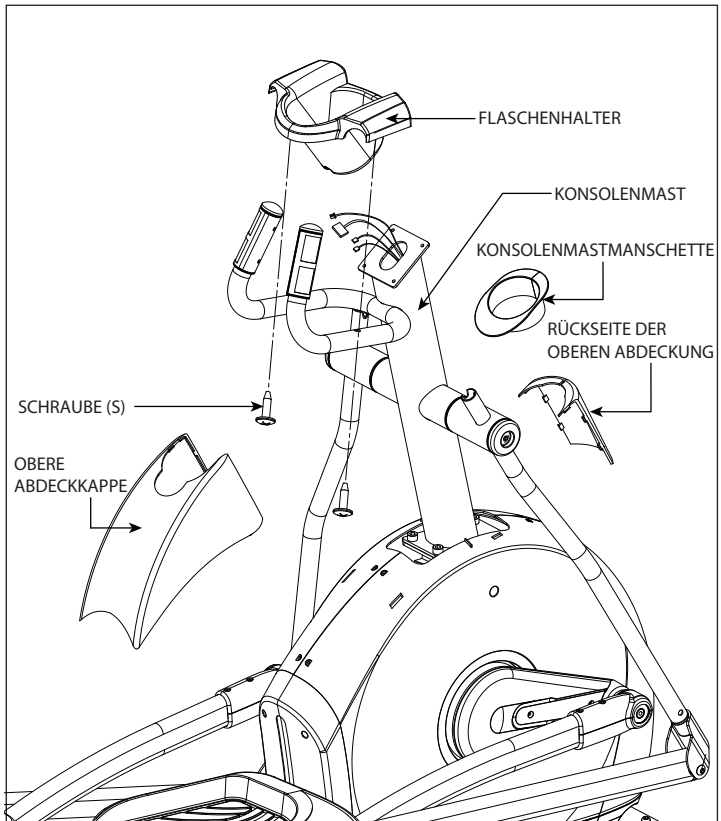
B Richten Sie das Ende des UNTEREN VERBINDUNGSARMS mit dem Träger unter der UNTEREN ARMSTANGE aus.

C Schieben Sie den UNTEREN VERBINDUNGSARM in das untere Ende der UNTEREN ARMSTANGE.

D Sichern Sie die Verbindung mit 1 UNTERLEGSCHEIBE (P), 1 FEDERRINGSCHEIBE (B), 1 SCHRAUBE (Q) und abschließend mit 1 MUTTER (R).

E Wiederholen Sie die Schritt B-D auf der gegenüberliegenden Seite des Ergometers.

AUFBAUSCHRITT 7



SCHRAUBENTÜTE 7:

SCHRAUBEN (S)
Φ5x20mm
Anzahl: 2

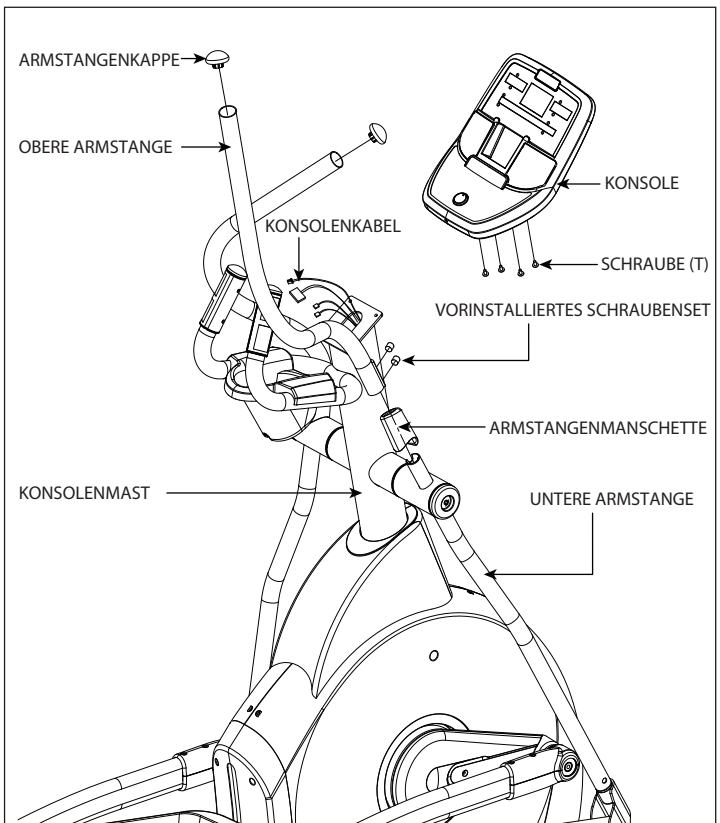
A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 7.

B Schieben Sie die OBERE ABDECKKAPPE und die RÜCKSEITE DER OBEREN ABDECKKAPPE über den KONSOLENMAST und lassen Sie sie einrasten.

C Setzen Sie die KONSOLENMASTMANSCHETTE auf die OBERE ABDECKKAPPE und lassen Sie sie einrasten.

D Schieben Sie den FLASCHENHALTER über den KONSOLENMAST und befestigen Sie ihn mit 2 SCHRAUBEN (S).

AUFBAUSCHRITT 8



SCHRAUBENTÜTE 8:

SCHRAUBE (T)
M5x10 mm
Anzahl: 4

A Öffnen Sie die SCHRAUBENTÜTE FÜR SCHRITT 8.

B Befestigen Sie die 4 KONSOLENKABEL an der KONSOLE.

C Stecken Sie die KONSOLENKABEL vorsichtig in den KONSOLENMAST, bevor Sie dann die KONSOLE mit 4 SCHRAUBEN (T) am KONSOLENMAST befestigen.

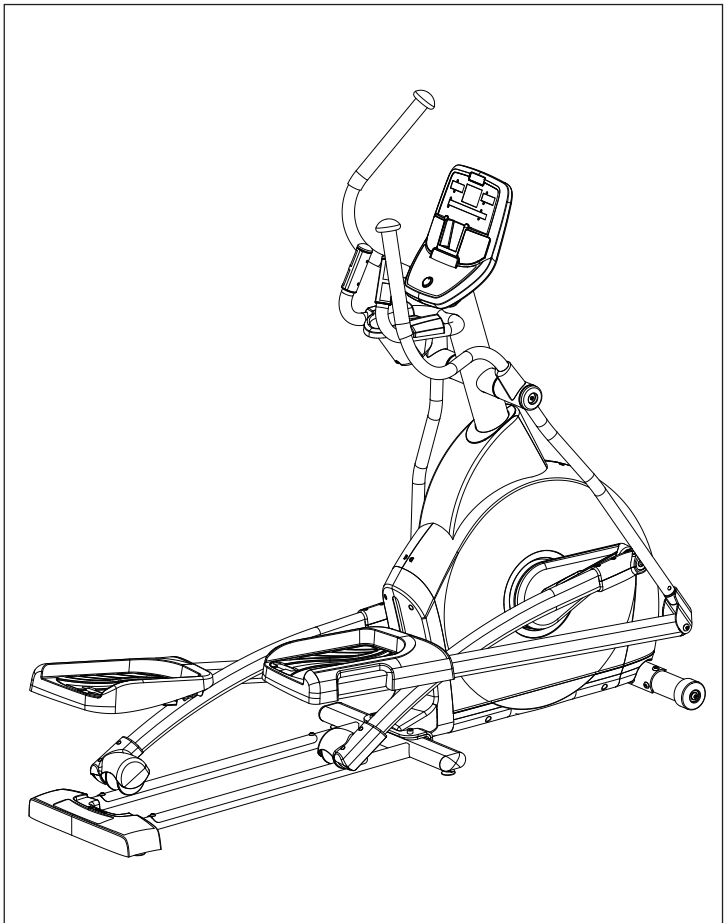
D Schieben Sie die ARMSTANGENMANSCHETTEN über die UNTEREN ARMSTANGEN.

E Schieben Sie die OBEREN ARMSTANGEN auf die UNTEREN ARMSTANGEN, wobei Sie sicherstellen, dass die Armstangen komplett ineinandergesteckt sind. Befestigen Sie die OBERE ARMSTANGE mit der UNTEREN ARMSTANGE mithilfe des VORINSTALLIERTEN SCHRAUBENSETS.

* Vergewissern Sie sich, dass die oberen Armstangen so weit wie möglich heruntergeschoben sind. Die Armstangen können beschädigt werden, wenn sie nicht ordnungsgemäß befestigt sind.

F Schieben Sie die ARMSTANGENMANSCHETTEN zum Abdecken der Armstangenverbindung hinunter.

G Stecken Sie die ARMSTANGENKAPPEN in die OBEREN ARMSTANGEN.



AUFBAU ABGESCHLOSSEN !

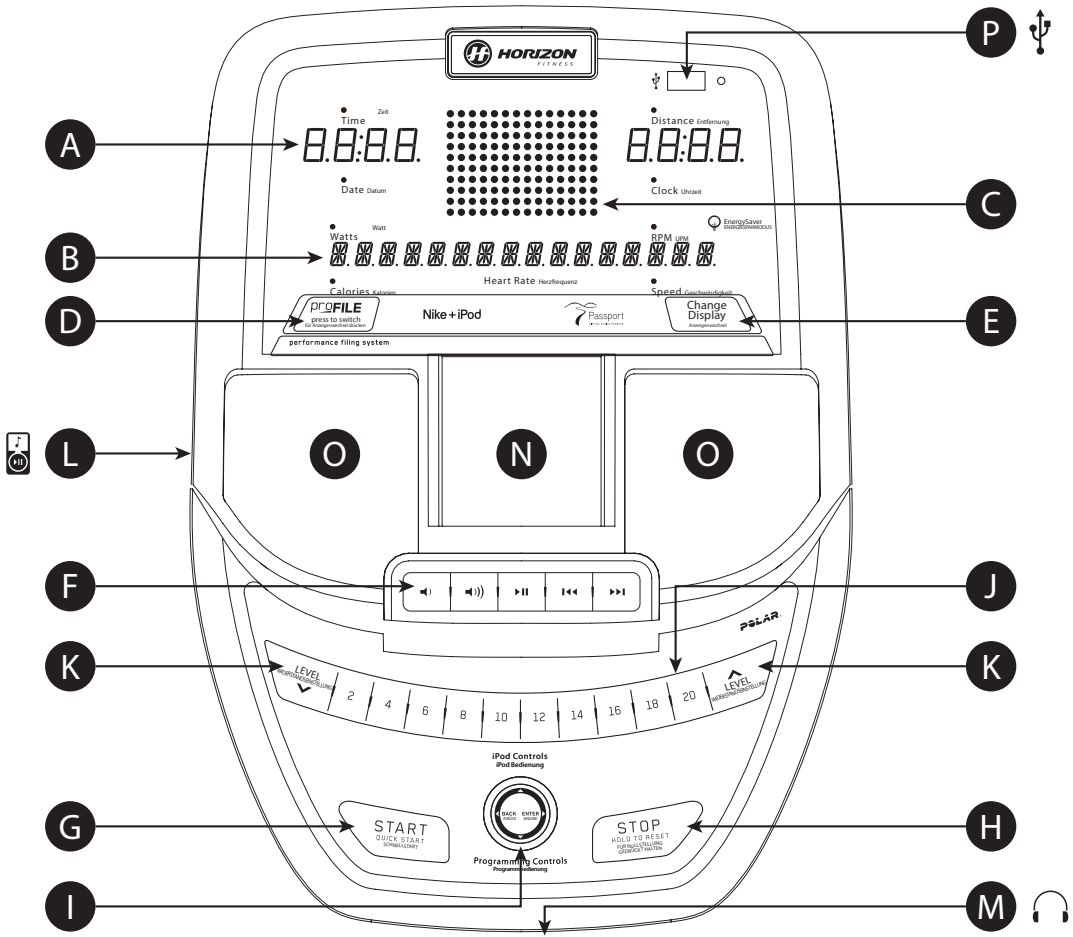
ELITE E4000
Max. Benutzergewicht: 160 kg / 350 lbs
Produktgewicht: 80 kg / 176 lbs.
Stellfläche: 187 x 167 x 62 cm / 74" x 66" x 24"
Erfüllt EN957-1/-9, Klasse HA

BEDIENUNG DES ELLIPTICAL ERGOMETERS

Dieser Abschnitt erklärt, wie Sie die Konsole und die Programme verwenden.

Der Abschnitt GRUNDLAGEN DER BEDIENUNG in der TECHNISCHEN ANLEITUNG des ELLIPTICAL ERGOMETERS enthält folgende Anweisungen:

- STANDORT DES ELLIPTICAL ERGOMETERS
- STROM-/ERDUNGSANWEISUNGEN
- POSITIONIERUNG DES FUSSES
- TRANSPORT DES ELLIPTICAL ERGOMETERS
- AUSNIVELLIEREN DES ELLIPTICAL ERGOMETERS
- STROMBETRIEBENES / MANUELLES BETÄTIGEN DER STEIGUNG
- BENUTZUNG DER HERZFREQUENZFUNKTION


HORIZON
FITNESS
Time Zeit
Distance Entfernung
Date Datum
Clock Uhrzeit
Watts Watt
RPM UPM
EnergySaver
Heart Rate Herzfrequenz
Calories Kalorien
Speed Geschwindigkeit
proFILE
press to switch
Nike+iPod
Passport
Change
Display
performance filing system
POLAR
LEVEL
2
4
6
8
10
12
14
16
18
20
iPod Controls
iPod Bedienung
START
QUICK START
STOP
HOLD TO RESET
Programming Controls
Programmsteuerung
A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P

BEDIENUNG DER KONSOLE

HINWEIS: Die dünne durchsichtige Schutzfolie auf der Konsole sollte vor der Benutzung entfernt werden.

A) LED DISPLAY: Zeit, Entfernung, Datum und Uhrzeit.

B) ALPHANUMERISCHES DISPLAY: Zeigt die Wattzahl, Kalorien, UPM, Herzfrequenz, Geschwindigkeit und die proFILE Anzeigeinformationen.

C) TRAININGSPROFIL DISPLAY: Zeigt den Trainingsstand und -fortschritt an.

D) proFILE-TASTE: Zum Scrollen durch den proFILE Anzeigearten. Vor dem Drücken muss der Benutzer gewählt werden.

E) TASTE ANZEIGENWECHSEL: Zum Scrollen durch die Anzeigearten. Drücken Sie diese Taste zum Anzeigenwechsel der Aufzeichnungen während des Trainingsprogramms.

F) IPOD BEDIENUNG: Zur Anpassung der Audioeinstellungen Ihres angeschlossenen iPod.

G) START: Zum Beginnen der Übungen, des Trainings oder zur Wiederaufnahme nach einer Unterbrechung drücken.

H) STOPP: Zur Unterbrechung / Beendigung Ihres Trainings drücken. Zum Zurücksetzen der Konsole für 3 Sekunden gedrückt halten.

I) IPOD-/ PROGRAMMIERUNGSTASTE: Zur Auswahl des Programms, des Levels, der Zeit und anderer Optionen. Zur Steuerung des iPod (nur während des Programms).

J) SCHNELLÄNDERUNGSTASTATUR: Zum schnelleren Erreichen des gewünschten Widerstands.

K) WIDERSTANDSTASTEN: Zur Anpassung des Widerstands.

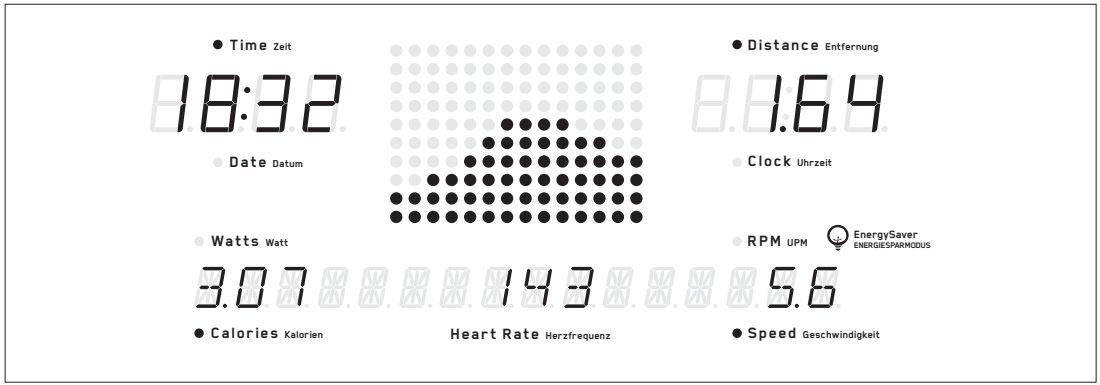
L) AUDIO-EINGANGSBUCHSE: Zum Einstecken Ihres CD-/MP3-Players in die Konsole mit dem mitgelieferten Audio-Adapterkabel.

M) AUDIO-AUSGANGSBUCHSE / KOPFHÖRERBUCHSE: Stecken Sie Ihre Kopfhörer in diese Buchse, um Ihre Musik über Kopfhörer zu hören.

N) IPOD DOCKING STATION: Zum Andocken und Laden Ihres iPod (nicht mitgeliefert).

O) LAUTSPRECHER: Wenn Ihr CD-/MP3-Player an die Konsole angeschlossen ist, wird die Musik über die Lautsprecher wiedergegeben.

P) USB-ANSCHLUSS: für Software-Updates.



ANZEIGEFENSTER

- ZEIT: Anzeige der verbleibenden Zeit oder der während des Trainings verstrichenen Zeit in Minuten : Sekunden.
- ENTFERNUNG: Zeigt die bereits zurückgelegte Strecke oder die verbleibende Strecke während des Trainings an. Wird in Meilen oder Kilometern angezeigt.
- GESCHWINDIGKEIT: Die während des Trainingsprogramms verbrannten Kalorien.
- KALORIEN: Gesamtzahl der verbrannten Kalorien oder der während des Programms verbleibenden Kalorien.
- HERZFREQUENZ (HF): Wird in SPM (Schläge pro Minute) zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz angezeigt. (Wird erst angezeigt, wenn der Kontakt mit beiden Handpulssensoren hergestellt ist oder wenn ein Polarbrustgurt getragen wird.)
- GESCHWINDIGKEIT: In MPH wird angezeigt, wie schnell sich die Pedale bewegen.
- DATUM/UHRZEIT: Anzeige des Datums und der Zeit.
- WATT: Zeigt die aktuelle Leistung des Benutzers.
- UMP: Umdrehungen pro Minute.
- WIDERSTAND: Zeigt das aktuelle Widerstandslevel im alphanumerischen Fenster.
- proFILE DISPLAY: Wenn proFILE aktiviert ist, wird die proFILE Information im LED Fenster wiedergegeben. Benutzen Sie die proFILE-Taste zum Anzeigenwechsel der Informationen. Weitere Angaben stehen im Abschnitt proFILE LEISTUNGSERMITTLER.
- ENERGIESPARMODUS: Wenn das Gerät länger als 15 Minuten nicht benutzt wird, schaltet die Konsole automatisch in den Stromsparmodus und könnte durch einen Tastendruck oder eine Pedalbewegung schnell wieder aktiviert werden.

ERSTE SCHRITTE

1) Stellen Sie sicher, dass sich keine Gegenstände in der Nähe befinden, die die Bewegung des Elliptical Ergometers behindern.
2) Stecken Sie das Netzkabel ein und stellen Sie sicher, dass der Stromschalter auf ON steht.
3) Sie haben folgende Möglichkeiten, Ihr Programm zu beginnen:

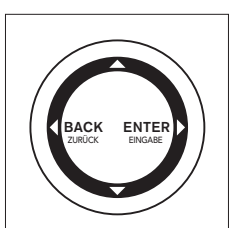
A) SCHNELLSTART

1) Drücken Sie einfach die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Zeit wird ab 0:00 hochgezählt. Das Widerstandslevel ist auf Level 1 voreingestellt. ODER....

B) PROGRAMMAUSWAHL

1) Wählen Sie GAST (GUEST) , BENUTZER (USER) 1 oder BENUTZER (USER) 2 mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE (PROGRAMMING BUTTON) und drücken Sie EINGABE (ENTER) zur Bestätigung.
2) Wählen Sie das Gewicht und drücken Sie ENTER.
3) Wählen Sie ein Programm mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE (PROGRAMMING BUTTON) und drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
   HINWEIS: Wenn Sie die START-Taste vor der ENTER-Taste drücken, wird das Programm beginnen und im manuellen Programm von 0:00 an hochzählen und in allen anderen Programmen von 30:00 an herunterzählen. Das Level ist auf 1 voreingestellt.

Programmiertaste



4) Schließen Sie die Programmeinstellungen mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE ab und drücken Sie nach jedem Schritt ENTER zur Bestätigung.
5) Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

EINSTELLUNG DES DATUMS UND DER UHRZEIT

1) Gehen Sie in den Einstellungsmodus: Halten Sie die 2- und die 4-Taste für 3 Sekunden gedrückt.
2) Benutzen Sie die Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE, um die Einstellungen zu ändern und drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
3) Die Einstellungen umfassen: Monat, Tag, Jahr, Stunden, Minute und AM/PM.
4) Einstellungen überprüfen: Im Einstellungsmodus können Sie die Einstellungen jederzeit überprüfen. Zum Scrollen durch die Einstellungen drücken Sie ENTER.
5) Verlassen des Einstellungsmodus: Zur Bestätigung des Datums und der Zeit, halten Sie ENTER für 3 Sekunden gedrückt.

LÖSCHEN DER AUSWAHL/ ZURÜCKSETZEN DER KONSOLE

Die STOP-Taste 3 Sekunden gedrückt halten.

BEENDEN DES PROGRAMMS

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, wird die Anzeige "WORKOUT COMPLETE" aufblinken und es piept. Ihre Trainingsinformationen werden noch für 30 Sekunden auf der Konsole angezeigt, danach wird sie zurückgesetzt.

PROGRAMMINFORMATION

HINWEIS: Wenn der Widerstand während des Trainings geändert wird, wirkt sich dies entsprechend auf die verbleibenden Segmente aus.

P1 MANUELL / MANUAL: Passt Ihren Widerstandslevel automatisch an, da Sie mit einem zeitorientierten Ziel trainieren.

P2 INTERVALL / INTERVALS: Wechselnde Widerstandslevel - Sie haben 16 Level zur Auswahl - bauen die Ausdauer während diesem zeitorientierten Programm auf.

	AUFWÄRMEN				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN												ABKÜHLEN			
ZEIT	4 Minuten				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4 Minuten			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

P3 GEWICHTSREDUZIERUNG / WEIGHT LOSS : Fettverbrennendes zeitorientiertes Programm, das den Widerstand kontinuierlich für einen allmählichen Abstieg aufbaut. Sie können zwischen 16 Leveln wählen.

	AUFWÄRMEN				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN												ABKÜHLEN			
ZEIT	4 Minuten				Jedes Segment dauert 60 Sekunden												4 Minuten			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

PROGRAMMINFORMATION

P4 WATTGESTEUERT / CONSTANT WATTS: Dieses Programm passt den Widerstand automatisch an, um Sie in einer voreingestellten Wattzahl zu halten und die gewünschte Trainingsintensität aufrechtzuerhalten.

1) Wählen Sie das Programm WATTGESTEUERT mit den Pfeiltasten ▲ ▼ und drücken Sie ENTER (EINGABE) auf der PROGRAMMIERTASTE.

2) Stellen Sie die Zeit mit den Pfeiltasten ▲ ▼ ein und drücken Sie ENTER .

3) Wählen Sie die gewünschte Wattzahl mit den Pfeiltasten ▲ ▼ und drücken Sie ENTER.

4) Drücken Sie START zum Beginnen des Programms.

P5 STRAFFUNG / MUSCLE TONER : Sie trainieren gegen ein höheres Widerstandslevel, da Sie Kraft und Ausdauer aufbauen. Sie können zwischen 10 Leveln wählen.

	AUFWÄRMEN				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN										ABKÜHLEN			
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 REVERSE TRAIN: Laufen Sie abwechselnd vorwärts (F) und rückwärts (R) bei verschiedenen Widerstandsleveln. Ein herausforderndes Trainingsprogramm zur Steigerung geringerer Körperstärke und Aufbau der inneren Stärke. Sie wählen aus 16 Leveln.

	AUFWÄRMEN				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	ABKÜHLEN			
ZEIT	4 Minuten				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 Minuten			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

PROGRAMMINFORMATION

P7 OREGON TRAIL: Sie erleben eine Wanderung durch das Vorgebirge mit wechselnden Widerständen mit ein zeitorientiertes Ziel. Sie können zwischen 10 Leveln wählen.

	AUFWÄRMEN				PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN												ABKÜHLEN			
ZEIT	4 Minuten				30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	4 Minuten			
LEVEL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

HERZFREQUENZTRAINING

Kennenlernen der richtigen Intensität Ihres Trainings muss zunächst Ihre maximale Herzfrequenz (max. HF = 220 - Ihr Alter) festgestellt werden. Die altersgestützte Methode liefert einen durchschnittlichen statistischen Prognosewert Ihrer maximalen Herzfrequenz - eine gute Methode für die meisten Menschen, besonders für Neueinsteiger im Herzfrequenztraining. Der sicherste und genaueste Weg zur Bestimmung Ihrer eigenen maximalen Herzfrequenz ist die klinische Untersuchung durch einen Herzspezialisten oder einen Sportphysiologen durch die Anwendung eines maximalen Belastungstests. In folgenden Fällen wird eine klinische Untersuchung empfohlen: Falls Sie älter als 40 Jahre sind oder übergewichtig sind oder einige Jahre keinen Sport betrieben haben oder bereits eine Herzerkrankung in Ihrer Familie vorliegt. Diese Tabelle stellt die Spannbreite der Herzfrequenz beispielhaft für eine 30-jährige sporttreibende Person in 5 verschiedenen Herzfrequenzbereichen dar. Die maximale Herzfrequenz eines 30-jährigen ist zum Beispiel 220 - 30 = 190 SPM und 90 % maximaler Herzfrequenz beträgt dann 190 x 0,0 =171 SPM.

Zielherzfrequenz-bereich	Dauer des Trainings	Beispiel für den Zielherzfrequenzbereich (Alter: 30)	Ihr Zielherzfrequenz-bereich	Empfohlen für
SEHR SCHWER 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 SPM		Durchtrainierte Personen und für Sporttraining
SCHWER 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 SPM		kürzere Trainingsphasen
MITTELMÄSSIG 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 SPM		mäßig lange Trainingsphasen
LEICHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 SPM		längere und häufig wiederholte kürzere Übungen
SEHR LEICHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 SPM		Steuerung und Kontrolle des Gewichts und aktive Erholung

P8 ZIELHERZFREQUENZ / THR ZONE: Simuliert die Intensität Ihres Lieblingssports, da der Programmwiderstand automatisch zur Aufrechterhaltung eines eingestellten Zielherzfrequenzbereichs angepasst wird.

1) Wählen Sie das Programm ZIELHERZFREQUENZBEREICH mit den Pfeiltasten ▲▼ und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE.
2) Wählen Sie ZEIT mit den Pfeiltasten ▲▼ und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE.
3) Das HERZFREQUENZ-Fenster wird mit der voreingestellten Zielherzfrequenz von 80 Schlägen pro Minute aufblinken. Wählen Sie Ihre Zielherzfrequenz (aus der vorstehenden Tabelle) mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE und drücken Sie ENTER.
4) Zum Beginnen drücken Sie START.

P9 HR INTERVALL / HR INTERVALS: Passt die Höhen- und Tiefen-Widerstandslevel innerhalb Ihrer gewünschten Herzfrequenz automatisch an. Ideal als intensives Training mit kurzen Erholungsphasen. Zeitorientiertes Ziel.

1) Stellen Sie die GESAMTTRAININGSZEIT / TOTAL WORKOUT TIME mit den Pfeiltasten ▲▼ auf der PROGRAMMIERTASTE oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER..
2) Stellen Sie die SPITZEN-Intervall Zielherzfrequenz mit den Pfeiltasten ▲▼ oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER.
3) Stellen Sie die SPITZEN-Intervallzeit mit den Pfeiltasten ▲▼ oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER.
4) Stellen Sie die NIEDRIG-Intervall Zielherzfrequenz mit den Pfeiltasten ▲▼ oder mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER.
5) Stellen Sie die NIEDRIG-Intervallzeit mit den Pfeiltasten ▲▼ der mit der TASTATUR ein und drücken Sie ENTER. Zum Beginnen drücken Sie START.

	AUFWÄRMEN	ARBEITSPHASE	RUHEPHASE	ABKÜHLEN	
ZEIT	4:00 MIN	Die Spitzenintervall- und Niedrigintervallzeitabschnitte sind vom Benuzter voreingestellt und werden bis zum ABKÜHLEN wiederholt.		2:00 MIN	2:00 MIN
Widerstand	1 oder Benutzerauswahl	Durch den Benuzter eingestellte Zielherzfrequenz für die Spitzen- und Niedrigintervalle.		50% Aktueller Widerstand	0%

HINWEISE:

- Das große LED-Anzeigefenster zeigt Ihre Herzfrequenz während des Trainings an. Die mittlere Zeile gibt Ihre Zielherzfrequenz (ZHF) wieder und die anderen Zeilen gleichen sich mit +/- 5 Herzschlägen an. Wenn Sie unterhalb der Zielherzfrequenz trainieren, wird die LED-Anzeige unter der mittleren Zeile aufleuchten. Wenn Sie darüber liegen, leuchtet die LED-Anzeige über der mittleren Zeile auf. Der aktuelle Herzschlag wird durch eine aufblinkende Spalte dargestellt. Das Bildschirmfenster wird jeweils nach 5 Sekunden aktualisiert.
- Im Widerstandslevel 1 oder im benutzergewählten Widerstandslevel ist eine 4-minütige Aufwärmphase einprogrammiert.
- Nach 4 Minuten wird sich der Widerstand automatisch anpassen, um die Herzfrequenz in den Zielherzfrequenzbereich (5 Herzschläge) zu bringen, den Sie zu Programmbeginn gewählt haben.
- Falls kein Herzschlag festgestellt wird, wird das Gerät das Widerstandslevel nicht nach oben oder unten verändern.
- Falls der Herzschlag mit 25 Schlägen über dem Zielherzfrequenzbereich liegt, wird das Programm langsamer werden.

PROGRAMMINFORMATION

P10 AUSDAUER / CARDIO BOOST: Bringen Sie Ihre Fitnessziele mit Hochenergieschüben zum nächsten Level. Wählen Sie aus 10 Leveln.

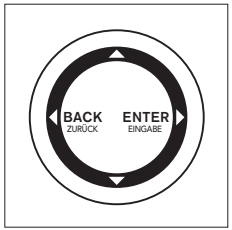
		AUFWÄRMEN		PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN								ABKÜHLEN	
	ZEIT	4:00 MIN		1:30	:30	1:30	:30	1:30	30	1:30	:30	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Widerstand	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Widerstand	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Widerstand	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Widerstand	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Widerstand	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Widerstand	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Widerstand	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Widerstand	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Widerstand	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Widerstand	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 BERGSTEIGEN / MOUNTAIN CLIMB: Ein effektives Trainingsprogramm zur Förderung von Kraft und Ausdauer. Sie können zwischen 10 Leveln wählen.

		AUFWÄRMEN		PROGRAMMSEGMENTE - WIEDERHOLEN												ABKÜHLEN	
	ZEIT	4:00 MIN		1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	4:00 MIN	
LEVEL	Segment #	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Widerstand	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	Widerstand	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2
3	Widerstand	2	3	7	7	9	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	Widerstand	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	Widerstand	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	Widerstand	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	Widerstand	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	Widerstand	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	Widerstand	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	Widerstand	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

BENUTZERPROGRAMME / CUSTOM PROGRAMS

Programmiertaste



1) Wählen Sie das BENUTZER 1, 2 oder 3 Porgramm mit den Pfeiltasten ▲▼ und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE.

2) Stellen Sie die Zeit mit den Pfeiltasten ▲▼ ein und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE.

3) Stellen Sie die WIDERSTANDSprofile mit den Pfeiltasten ▲▼ ein und drücken Sie ENTER auf der PROGRAMMIERTASTE, nachdem jedes Segment auf das gewünschte Level eingestellt ist. Wiederholen Sie dies solange, bis sämtliche 15 Segmente eingestellt sind.

   HINWEIS: Falls BACK auf der PROGRAMMIERTASTE gedrückt wird, gehen Sie zum vorherigen Segment zurück.

4) Zum Beginnen des Programms drücken Sie START.

   HINWEIS: Um den Speicher auf Null zu stellen, halten Sie die ENTER-Taste 5 Sekunden gedrückt.

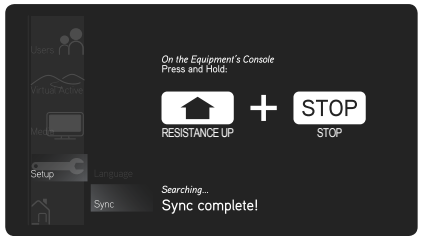
ERGOMETER MIT PASSPORT SYNCHRONISIEREN

1) Scrollen Sie mit den Pfeiltasten auf der Passport-Fernbedienung zum Setup-Symbol und drücken Sie AUSWÄHLEN (SELECT).

2) Folgen Sie dem Eingabeaufforderungszeichen auf dem Bildschirm und halten Sie die WIDERSTANDS HOCH (RESISTANCE UP)- und die STOPP-Taste auf der Gerätekonsole gedrückt.

3) Sobald die Synchronisation erfolgreich abgeschlossen wurde, ändert sich auf der Mitteilungsleiste des Elliptical Ergometers die Anzeige 'RF Sync' zu 'Passport Ready'.

4) Zusätzlich zu Punkt 3 informiert die Bildschirmanzeige über die erfolgreiche oder fehlgeschlagene Synchronisierung.



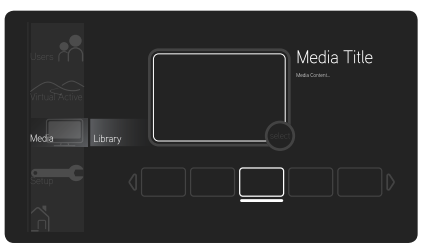
MEDIENZUGANG ÜBER BILDSCHIRMMENÜ

1) Sie haben Zugang zu dem Virtual Active Inhalt oder Ihren auf dem USB-Stick gespeicherten Filmen. Wählen Sie entweder den Virtual Active Icon oder den Medienicon mithilfe der Fernbedienung.

2) Folgen Sie dem Eingabeaufforderungszeichen auf dem Bildschirm, um ein Video auszuwählen und beginnen Sie Ihr Training.

3) Zum Abspielen eines Videos müssen Sie START auf der Gerätekonsole drücken.

HINWEIS: Für weitere Informationen wird auf das Passport-Handbuch verwiesen.



proFILE LEISTUNGSERMITTLER

Forschungsergebnisse zeigen, dass die Trainierenden, die Fitnessabläufe oder Trainingsprogramme aufzeichnen, durchschnittlich mehr Erfolg haben, als diejenigen, die dies nicht tun. Da Ihr neuer Elliptical Ergometer mit dem exklusiven proFILE Leistungsermittler von HORIZON FITNESS ausgestattet ist, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt im Hinblick auf das Erreichen Ihres Fitnessziels getan.

Die integrierte proFILE Software ermöglicht Ihnen, Ihre Fitnessfortschritte im Zeitablauf ohne Nutzung von Papierberichten oder Protokollen zu verfolgen. Mit proFILE können Sie leicht Ihr aktuelles Trainingsergebnis mit Ihrem letzten, durchschnittlichen oder der während der gesamten Nutzungszeit aufgezeichneten Gesamtergebnissen vergleichen. Durch den schnellen Zugriff auf die Aufzeichnungen wie Trainingsdauer oder die während der vorherigen Trainingsphasen verbrannten Kalorien können Sie Ihre Fortschritte sehen. Lesen Sie weiter, um zu erfahren, wie proFILE Sie motivieren kann, Ihre Leistung zu verbessern.

EINRICHTEN

Zur Aktivierung von proFILE muss vor Programmbeginn ein Benutzer gewählt werden. Zum Auswählen des BENUTZERS 1 oder 2 benutzen Sie die PROGRAMMIERTASTE und drücken EINGABE (ENTER) zur Bestätigung.
Sämtliche gesammelten Daten beziehen sich auf den ausgewählten Benutzer. HINWEIS: Falls kein Benutzer ausgewählt ist und weder Uhrzeit noch Datum eingestellt sind, werden keine Daten aufgezeichnet.

ZURÜCKSETZEN

Setzen Sie sämtliche Aufzeichnungsdaten für BENUTZER 1 oder BENUTZER 2 auf Null, indem sie den Benutzer auswählen und dann die proFILE-Taste für 10 Sekunden gedrückt halten.

Hinweis: Dieser Schritt ist nicht rückgängig zu machen und löscht SÄMTLICHE vorher gesammelten Daten für den ausgewählten Benutzer.

GESAMMELTE DATEN

Wenn proFILE nun aktiviert ist, können Sie mithilfe der proFILE-Taste Ihre gesammelten Daten in verschiedenen Ausführungen aufblättern. Ein Trainingsergebnis wird in folgenden Fällen gesichert: wenn das Programm zu Ende ist, die Konsolenbedienung unterbrochen wird und nicht innerhalb von 5 Minuten wiederaufgenommen wird oder die STOPP-Taste zum Zurücksetzen der Konsole festgehalten wird.

1) LETZTES TRAINING / LAST WORKOUT: Mit dieser Option können Sie Ihre gesammelten Daten vom letzten Training anschauen. Das aktuelle Training wird zum letzten Training, sobald ein Programm beendet wird oder die Konsole zurückgesetzt wird. Folgende Informationen werden in jedem Anzeigefenster wiedergegeben:
   - ZEIT - Gesamtzeit des letzten Trainings.
   - ENTFERNUNG - Gesamtstrecke des letzten Trainings.
   - WATT - Durchschnittlicher Wattwert des letzten Trainings.
   - UPM - Durchschnittliche UPM des letzten Trainings:
   - KALORIEN - Summe der während des letzten Trainings verbrannten Kalorien.
   - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnittliche Geschwindigkeit des letzten Trainings.

proFILE LEISTUNGSERMITTLER - GESAMMELTE DATEN

2) DURCHSCHNITTSWERTE DER TRAININGSEINHEITEN / AVERAGE WORKOUT: Mit dieser Option können Sie Ihre durchschnittlichen Gesamtwerte der letzten 30 Trainingseinheiten ansehen. Folgende Informationen werden in jedem Anzeigefenster wiedergegeben:
   - ZEIT - Durchschnittliche Trainingszeit.
   - ENTFERNUNG - Durchschnittliche Trainingsstrecke
   - WATTZAHLEN - Durchschnittliche Wattzahlen des Trainings.
   - UPM - Durchschnittliche UPM.
   - KALORIEN - Die im Durchschnitt verbrannten Kalorien.
   - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnittsgeschwindigkeit des Trainings.
3) WOCHENZIEL / WEEKLY GOAL: Zeigt das von Ihnen gesetzte Wochenziel an.
   - LEFT – Zeigt die verbleibende Zeit oder Strecke an, die zur Erreichung Ihres Wochenziels verbleibt.
   - ZEIT oder ENTFERNUNG – Zeigt die von Ihnen vorher ausgewählte Gesamtzeit oder das Streckenziel und die Zeit oder Strecke, die noch zum Erreichen Ihres Wochenziels verbleibt.
   - GOAL / ZIEL und LEFT / VERBLEIBEND erscheinen abwechselnd nach jeweils 3 Sekunden.
   - GOAL DONE / ZIEL ERREICHT wird nach Erreichen des Ziels erscheinen.

   Falls Datum und Uhrzeit nicht eingestellt sind und/oder ein Wochenziel nicht eingestellt ist, wird das Wochenziel auf Null stehen.
   Am Ende jeder Woche wird die zum Erreichen des Wochenziels verbleibende Zeit und Entfernung zurückgesetzt.
4) GESAMTERGEBNIS DER WOCHE / WEEKLY TOTAL: Schauen Sie sich Ihre gesammelten Daten vom letzten Sonntag bis zum heutigen Tag an.
   HINWEIS: Die Daten stammen aus der laufenden Woche bis heute. Sie stammen NICHT aus den letzten sieben Tagen. Wenn Sie das Gerät beispielsweise seit Sonntag nicht benutzt haben, wird die Konsole Null anzeigen. Folgende Angaben werden auf jedem Anzeigefenster wiedergegeben:
   - ZEIT - Gesamtzeit des Trainings.
   - ENTFERNUNG - Gesamtstrecke des Trainings.
   - WATTZAHLEN - Durchschnittliche Wattzahlen des Wochentrainings.
   - UPM - Durchschnittliche UPM des wöchentlichen Trainings.
   - KALORIEN - Die im Durchschnitt verbrannten Kalorien.
   - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnittsgeschwindigkeit des Wochentrainings.

   HINWEIS: Falls Datum und Uhrzeit nicht eingestellt sind, werden die letzten Trainingsdaten zur Voreinstellung für das Gesamtwochenergebnis.
5) GESAMTNUTZUNGSDAUER / LIFETIME TOTAL: Mit dieser Option können Sie die Gesamtheit der gesammelten Daten anschauen. Folgende Angaben werden in jedem Anzeigefenster wiedergegeben:
   - ZEIT - Gesamte Zeit. HINWEIS: Falls der Zeitwert über 59:59 liegt, wird die Zeit nicht mehr länger in Minuten sondern nur in Stunden angezeigt.
   - ENTFERNUNG - Gesamte zurückgelegte Strecke.
   - WATTZAHLEN - Durchschnittliche Wattzahlen.
   - UPM - Durchschnittliche UPM.
   - KALORIEN - Die im Durchschnitt verbrannten Kalorien.
   - GESCHWINDIGKEIT - Durchschnittsgeschwindigkeit.

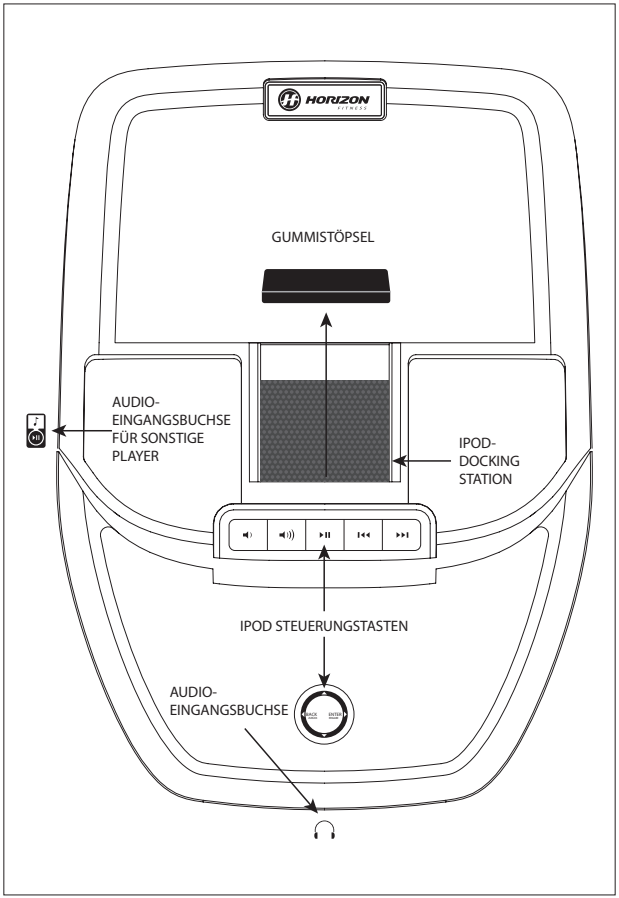
proFILE LEISTUNGSERMITTLER

EINSTELLUNG DES WOCHENZIELS

1) Wählen Sie BENUTZER 1 oder BENUTZER 2.
2) Drücken Sie die proFILE-Taste, bis WOCHENZIEL erscheint. Drücken Sie ENTER.
3) Benutzen Sie die Pfeiltasten ▲ ▼ zur Einstellung eines Zeitziels (belassen Sie die Zeiteinstellung bei 0:00, falls Sie ein Streckenziel einstellen möchten) Drücken Sie ENTER.
3) Zur Einstellung eines Streckenziels benutzen Sie die Pfeiltasten ▲ ▼. Falls der Wert von 0:00 verändert wird, ist die Strecke als Ziel gesetzt. HINWEIS: Sie können entweder nur ein Zeitziel oder ein Streckenziel setzen, beides geht nicht.
4) Drücken Sie ENTER zum Verlassen des Einstellmodus für das Wochenziel.

BENUTZUNG DES CD-/MP3-PLAYERS

1) Verbinden Sie das beiliegende AUDIO-ADAPTERKABEL mit der AUDIO-EINGANGSBUCHSE links an der Konsole und den Kopfhöreranschluss mit Ihrem CD-/MP3-PLAYER.
2) Benutzen Sie die Tasten des CD-/MP3-Players zum Einstellen der Songs.
3) Bei Nichtverwendung entfernen Sie das AUDIO-ADAPTERKABEL.
4) Falls Sie die LAUTSPRECHER nicht verwenden wollen, können Sie Ihre Kopfhörer in die AUDIO-AUSGANGSBUCHSE unterhalb der Konsole einstecken.



IPOD DOCKINGSTATION

Die iPod-Dockingstation ist die Entertainmentlösung für Ihre Trainingseinheiten. Verschiedene iPod und iPhone-Modelle mit einem Dockinganschluss können an diese Dockingstation passen.

BENUTZUNG DER IPOD DOCKINGSTATION
(IPOD WIRD NICHT MITGELIEFERT)

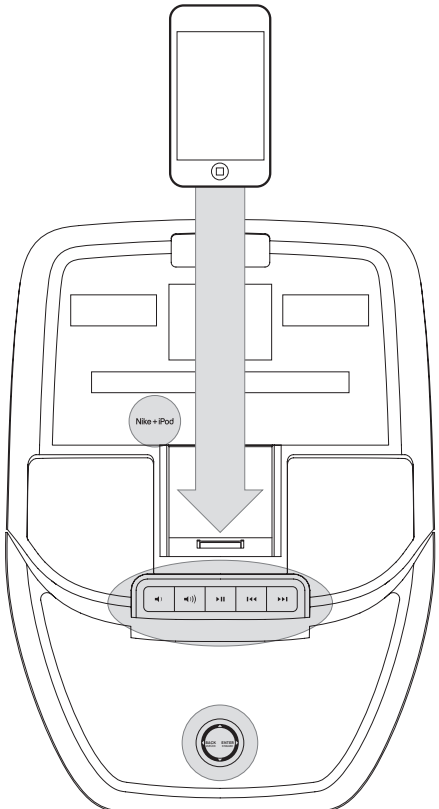
1) Entfernen Sie den Gummistöpsel unten aus der Dockingstation.

2) Stecken Sie Ihr iPod/iPhone ein, indem Sie den Docking-Kontaktstift auf der Konsole mit dem Anschlussteil Ihres iPod/iPhones zusammenbringen. HINWEIS: Sobald Sie das Gerät an die Dockingstation angeschlossen haben, warten Sie 10 Sekunden, damit die Dockingstation die Zugangsberechtigung prüfen kann. Danach ist das Gerät in vollem Umfang einsatzfähig.

3) Benutzen Sie die Steuerungstasten unterhalb der Dockingstation zur Anpassung der Lautstärke und der Musikauswahl. Benutzen Sie die Programmiertaste, um sämtliche Funktionen des iPOD zu entfalten. HINWEIS: Falls Sie die Lautsprecher nicht benutzen möchten, können Sie Ihre Kopfhörer in die Audioausgangsbuchse unten an der Konsole einstecken.

Setzen Sie den Gummistöpsel unten in die Dockingstation ein, wenn die Dockingstation nicht benutzt wird oder von anderen Medienplayern benutzt wird.

HINWEIS: Die Audio-Steuerungstasten funktionieren nicht, wenn das Audio-Adapterkabel eingesteckt ist, während das iPod-Kabel mit Ihrem Gerät verbunden ist.



Nike + iPod

BEREITSTELLUNG

Verbinden Sie Ihr Nike Plus-kompatibles Gerät mit dem eingebauten Made for iPod Anschluss auf dem Nike und iPod-kompatiblen Fitnessgerät.

EINSTELLUNG

Vollständige Steuerung über den Konsole und die eingebauten Lautsprecher erleichtern es, zu Ihren Lieblings-Spielstücken zu trainieren.

STARTEN

Beginnen Sie mit dem Gehen oder Laufen. Ihre Strecke, die Zeit und die verbrannten Kalorien werden aufgezeichnet, sobald Sie losgehen. Es wird alles automatisch auf Ihrem iPod oder iPhone gespeichert.

SYNCHRONISIERUNG

Wenn Sie Ihr Trainingsprogramm beendet haben, verbinden Sie Ihren iPod oder iPhone mit Ihrem Computer. iTunes synchronisiert Ihre Trainingsdaten mit nikeplus.com. Jede Trainingseinheit und jeder Lauf stehen dort zum Anschauen bereit.

Made for iPod

"Made for iPod" bedeutet, dass ein elektronisches Zubehörteil speziell dafür entwickelt wurde, an iPod angeschlossen zu werden und dass durch den Hersteller versichert wird, dass es den Apple Leistungsstandards entspricht. Apple ist nicht für den Betrieb dieses Gerätes oder die Erfüllung seiner Sicherheitsanforderungen und seiner die gesetzlichen und behördlichen Bestimmungen betreffenden Anforderungen verantwortlich. iPod ist ein in den Vereinigten Staaten und anderen Ländern eingetragenes Warenzeichen der Apple Inc.

NIKE + BEDIENUNG

ANFORDERUNGEN

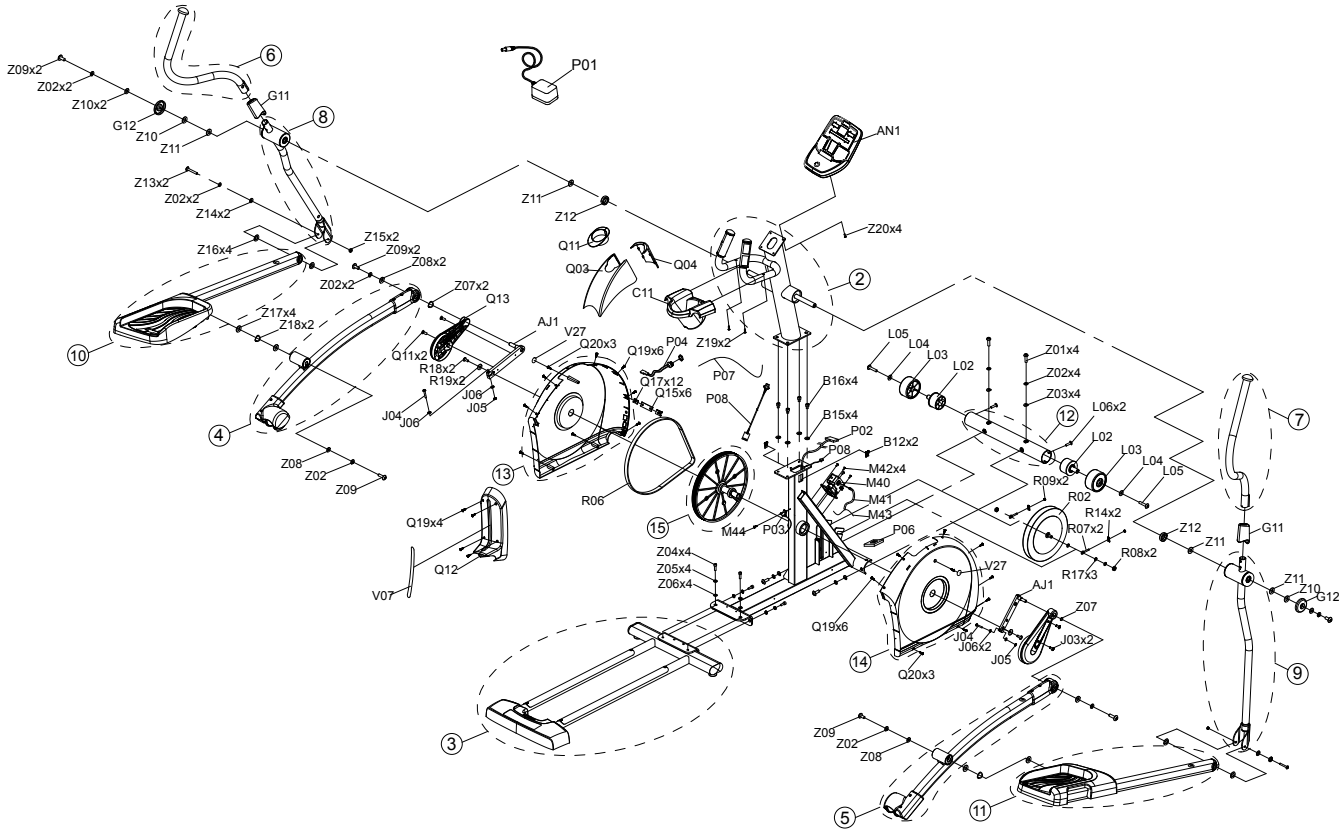
Nike Plus-kompatibles iPod or iPhone (Für weitere Angaben siehe www.apple.com/nikeplus).

Vor der Synchronisierung Ihres Apple-Gerätes mit Ihrem Computer müssen Sie ein freies Nike Plus Konto unter www.nikerunning.com einrichten und die aktuellste iTunes-Software (www.apple.com/itunes) herunterladen.

ERSTE SCHRITTE

1) Bevor Sie Ihr Apple-Gerät mit dem Elliptical Ergometer verbinden, müssen Sie Nike Plus auf dem Gerät einschalten.
2) Schließen Sie Ihr Apple-Gerät an und warten Sie, bis die Überprüfung der Zugangsberechtigung abgeschlossen ist. Dies kann bis zu 10 Sekunden in Anspruch nehmen. Nachdem die Überprüfung der Zugangsberechtigung abgeschlossen ist, werden Ihre iPod-spezifischen Steuerungstasten aktiv sein (siehe Seite 39).
3) Siehe Konsolenbedienung auf Seite 22 und starten Sie Ihr Trainingsprogramm.
4) Wenn Ihr iPod oder iPhone Nike Plus-kompatibel ist, wird Ihr Programm beginnen, automatisch auf Ihrem Nike Plus-kompatiblen Gerät aufzuzeichnen. Die Konsole wird RECORDING WORKOUT TO IPOD / TRAININGSAUFZEICHNUNG MIT IPOD anzeigen.
5) Die Beendigung Ihres Trainingsprogramms wird in der Anzeige durch CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM / TRAINING ERFOLGREICH BEENDET. VERBINDEN SIE IHREN IPOD MIT DEM COMPUTER UND SEHEN SIE SICH IHR TRAININGSERGEBNIS UNTER NIKEPLUS.COM AN bestätigt. Falls Sie zufällig Ihr Trainingsprogramm anhalten, bevor es vollständig durchgelaufen ist, halten Sie die STOPP-Taste für 5 Sekunden gedrückt. Dadurch werden Ihre Daten mit dem Nike Plus-kompatiblen Gerät aufgezeichnet.
6) Entfernen Sie Ihr Nike Plus-kompatibles Gerät und synchronisieren Sie mit iTunes.
7) Loggen Sie sich in Ihr Nike Running-Konto ein und überprüfen und verfolgen Sie Ihre Trainingseinheiten.

ELITE E4000 EXPLOSIONSZEICHNUNG



ELITE E4000 ERSATZTEILLISTE

NUM.	BESCHREIBUNG
2	CONSOLE MAST SET;SA;S-EP569;
3	GUIDE RAIL SET;SA;S-EP554;
4	PEDAL ARM SET;SA;L;S-EP569;
5	PEDAL ARM SET;SA;R;S-EP569;
6	ARM REST SET;SA;LU;S-EP554;
7	ARM REST SET;SA;RU;S-EP554;
8	ARM REST SET;SA;LD;S-EP554;
9	ARM REST SET;SA;RD;S-EP554;
10	LINK ARM SET;SA;L;S-EP554;
11	LINK ARM SET;SA;R;S-EP554;
12	STABILIZER SET;SA;S-EP554;
13	PLASTIC COVER;L;ABS;S-EP569;
14	PLASTIC COVER;R;ABS;S-EP569;
15	DRIVE SET;SA;S-EP569;
AJ1	CRANK SET;WELDING;EP543-1US;
AN1	CONSOLE SET;SA;ELITE E4000-2;EP569-2KM;
B12	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
B15	WASHER;FLT;Φ12.0XΦ23.0X2.5T;
B16	SCREW;SH;M10X1.5PX15L;HS;BZN;BP
C11	PLASTIC PLATE;ABS;BL;EP535;
G11	SWIVEL AXLE COVER;ARM REST;EP554-2KM;
G12	COVER;HAND ARM;NYLON+30%;EP240
J03	SCREW;FH;M5X0.8PX12L;PH;BAN;BP
J04	SCREW;SH;M10X1.5PX60L;22#;HS;G12.9;BAN;
J05	NUT;M10X1.5P;G10;BAN;

NUM.	BESCHREIBUNG
J06	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ15.0X1.5T;BZN;
L02	BUSHING;MOVE WHEEL;BLACK;EP188
L03	WHEEL SET;RB106
L04	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ25.0X1.5T;BZN;
L05	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BZN;
L06	SCREW;BH;Φ4X15L;SM;PH;BZN;POT
M40	ECB SET;8KG;EUP;
M41	STEEL ROPE;ECB; 160L;L1+L2=65
M42	SCREW;BH;Φ4X12L;TC;PH;BAN;POT
M43	CABLE TIE;NYLON;300L;WHITE
M44	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
P01	ADAPTOR;USA;100-240V 12V/2A ;HZ
P01	PWR ADAPTER;100-240V 12V/2A;2M
P01	SWITCH PWR(CHAINA);100-240V/50HZ;GAPR-15
P01	SWITCH POWER (NZL);100-240V/50HZ 12V/2A
P01	PWRSWITCH (EUROPE);100-240V/50HZ;12V/2A;
P01	PWR SWITCH(HONG KONG);12V/2A;HORIZON
P01	SWITCH PWR(S AFRICA);100-240V/50HZ 12V/2
P01	SWITCH PWR(INDIA);100-240V/50HZ 12V/2A H
P01	SWITCH PWR(ISRAEL);100-240V 12V/2A GAPR-
P01	SWITCH POWER;100-240V/50HZ 12V/2A HORIZO
P01	SWITCH PWR(ARGENTINA);100-240 HORIZON
P01	ADAPTER;BRAZIL;100-240V/60HZ 12V/2A;HZ
P01	ADAPTER;SET;CHILE USED;100-240V;12V/2A;2
P02	WIRE;CONSOLE;DOWN1200MM(CKM254301-8P+SM-

NUM.	BESCHREIBUNG
P03	SENSOR WIRE
P04	POWER WIRE;DC;600MM(DC+CKM 25430101-2P)
P06	TIE STRAP ADHESIVE; NYLON66;HC-101;W
P07	CABLE TIE;NYLON;BLACK;160L
P08	INSIDE RECEIVER SET;EP528
Q03	COVER;U;PA757K;PAINTING;DM328;EP554-2KM
Q04	COVER;B;U;PA757K;PAINTING;DM328;EP554
Q11	PLASTIC SLEEVE;PVC;BL;CONSOLE MAST;
Q12	COVER;STABILIZER;M;PAINTING;DM328;EP55
Q13	CRANK COVER;CRANK;PAINTING;MM314;EP5
Q15	BRACKET SIDE COVER
Q17	CLIP; STANDARD; FE; ZNC
Q19	SCREW;BH;Φ4X15L;TC;PH;BAN;POT
Q20	SCREW;BH;(Φ10.4);Φ4X15L;SM;PH;BAN;POT
R02	FLYWHEEL;10.5KG EP543-1US;
R06	BELT;POLY-V;RUBBER;490 J10;
R07	SCREW;EB;1/4-20UNCX55L;Φ12;BZN;
R08	NUT;HX;M12X1.75PX10L;G8;SS41
R09	NUT;NLK;1/4'-20UNC;BZN;
R14	FIX PLATE;EYE BOLT;SPC;1.3T;AB01
R17	WASHER;FLAT;Φ12.5XΦ20.0X2.0T;
R18	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;MT;HS;G8.8;BAN;BP;
R19	WASHER;FLT;Φ6.2XΦ30.0X1.5T;
V07	DECORATED LABEL;LONG;PANTONE 021C;SIDE
V27	STICKER;ROUND;EP554-2KM

NUM.	BESCHREIBUNG
Z01	SCREW;BH;M8X1.25PX30L;HS;
Z02	WASHER;SPL;Φ8.2XΦ15.4X2.0T;
Z03	WASHER;ARC;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;
Z04	SCREW;HH;M10X1.5PX20L;ADHERE;ZN-BL
Z05	WASHER;SPL;Φ10.2XΦ18.4X2.5T;BAN;
Z06	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
Z07	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
Z08	WASHER;FLT;Φ8.2XΦ20.0X1.5T;BZN;
Z09	SCREW;BH;M8X1.25PX20L;HS;BP
Z10	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
Z11	WASHER;FLT;Φ16.0XΦ25.0X1.5T;
Z12	RING;RUBBER;Φ26.2XΦ16.20X11.50
Z13	SCREW;BH;M8X1.25PX70L-12L;HS;BP;P-T
Z14	WASHER;FLT;Φ8.4XΦ17.0X1.0T;BZN;
Z15	NUT;NLK;M8X1.25P;BZN;
Z16	WASHER;FLT;Φ15.9XΦ28.4X1.0T;TFN;
Z17	WASHER;FLAT;Φ20.2XΦ27.2X1.5T;SPHC;BAN
Z18	WASHER;WW;Φ20.7XΦ29.1X0.5T;BAN;
Z19	SCREW;BH;Φ5X20L;SM;PH;BZN;POT
Z20	SCREW;BH;M5X0.8PX10L;CT;PH;BZN;
L03	WHEEL TRANSPORT
L04	COVER;WHEEL;PVC;EP01**DISC USE 018742-A
P19	TAPE;FOAM;ONE-SIDED;25LX19HX4;
J01	CRANK;SINGLE;10";
J02	AXLE, SWIVEL;20CRMO;CRANK;

NUM.	BESCHREIBUNG
Q14	PLASTIC COVER;ABS;10";EP543-1US;
AH1	PEDAL ARM SET;L;PAINTING;MM330;EP554
H05	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;CT;PH;G8.8;
H06	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
H10	LINK ARM SWIVEL AXLE;EP525
H11	CABLE TIE;NYLON;200L;BL;KSS;CV-200MB
H12	LINK ARM CAPS;BLACK;EP525-1US
H13	END-CAP;SEAT PAD;20X40X1.6T;RB06
Q14	PEDAL;L;PP;EP546-1US;
Q16	FOOTPAD;BLACK;L;EP554-2KM;
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
V13	LOGO LABEL;PEDAL;BLACK;EP554-2KM;
AD1	GUIDE RAIL SET;PAINTING;MM330;EP55
D04	FOAM;SINGLESIDE;30X1.5TX650L;55±5°,75MM;
D05	GUIDE RAIL ORNAMENT;NICKEL;EP520-1US
D08	SCREW;TRH;Φ4X10L;TC;PH;POT
D09	END-CAP;GUIDE RAIL;PP;BL;EP136-B26B
D10	SCREW;BH;M6X1.0PX15L;HS;ZN;
D11	FOOT;BASE;PVC;3/8-16UNC;BLACK;TM616
D13	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
D14	RVN;ALS7-616-150;YZN;
D16	ADJUSTABLE FOOT PAD NUT
Q21	STABILIZER COVER;PAINTING;DM328;CN/G
V03	DECORATIVE STICKER;STABILIZER COVER;EP52
AH2	PEDAL ARM SET;R;PAINTING;MM330;EP554

NUM.	BESCHREIBUNG
H05	SCREW;BH;M5X0.8PX12L;CT;PH;G8.8;
H06	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
H10	LINK ARM SWIVEL AXLE;EP525
H11	CABLE TIE;NYLON;200L;BL;KSS;CV-200MB
H12	LINK ARM CAPS;BLACK;EP525-1US
H13	END-CAP;SEAT PAD;20X40X1.6T;RB06
Q15	PEDAL;R;PP;EP546-1US;
Q18	FOOTPAD;BLACK;R;EP554-2KM;
V13	LOGO LABEL;PEDAL;BLACK;EP554-2KM;
L01	STABILIZER SET;F;PAINTING;MM330;EP55
L07	RVN;ALS7-8125-3.8(0.5-3.8);YZN;
AG2	ARM REST SET;RD;PAINTING;MM330;EP554
AG5	ADJUST SET;SA;HANDLEBAR;S-EP554;
G17	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G18	WASHER;FLT;X8.2XX27.0X2.0T;
G19	WASHER;FLT;Φ18.2XΦ30.0X1.0T;TFN;
G20	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
G21	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
V11	STICKER;INSTRUCTON;R;
AG4	ARM REST SET;RU;PAINTING;MM330;EP554
G08	FOAM;HANDLE BAR;Φ31.8X3.0TX300L;
G09	CAP;HANDLEBAR;PVC;EP513B
G10	SCREW;SET;M10X1.5PX12L;BZN;BP
V11	STICKER;INSTRUCTON;R;
AG1	ARM REST SET;LD;PAINTING;MM330;EP554

NUM.	BESCHREIBUNG
AG5	ADJUST SET;SA;HANDLEBAR;S-EP554;
G17	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
G18	WASHER;FLT;X8.2XX27.0X2.0T;
G19	WASHER;FLT;Φ18.2XΦ30.0X1.0T;TFN;
G20	PIN SLEEVE;HANGARM;EP525-1US
G21	BUSHING;Φ28.5XΦ22.30X12.5H;CU60%;40%
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
AG3	ARM REST SET;LU;PAINTING;MM330;EP554
G08	FOAM;HANDLE BAR;Φ31.8X3.0TX300L;
G09	CAP;HANDLEBAR;PVC;EP513B
G10	SCREW;SET;M10X1.5PX12L;BZN;BP
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
18	HP GRIP SET;S-EP554;
AC1	CONSOLE MAST SET;PAINTING;MM330;EP
C10	WARNING LABEL;CONSOLE MAST;ENGLISH;38X78
C12	CABLE TIE;NYLON
Q01	PLASTIC COVER;L;ABS;MM330;
V05	DECORATED LABEL;ROUND;PANTONE 021C;COVE
Q02	PLASTIC COVER;R;ABS;MM330;
V05	DECORATED LABEL;ROUND;PANTONE 021C;COVE
R01	AXLE,TRANSIMISSION;42CRMO;
R02	MAGNET SPARE SINGLE
R03	PULLEY;POLY-V;NYLON;Φ360 J10;
R05	BEARING;BALL;6005ZZ;Φ25XΦ47X12T;SL;
R11	KEY;ROUND;DUAL-END;6X6X14L;

NUM.	BESCHREIBUNG
R13	SNAP RING;EXTERNAL;CST;BAN;S-25;
R15	NUT;LCK;AN05 M25X1.5P;SS41;BOX;
R16	KEY;ROUND;SIGNAL-END;6X6X20L;
16	CRANK SLEEVE SET;SA;S-EP569;
17	MOVING WHEEL SET;S-EP534;
AE1	PEDAL ARM;L;PAINTING;MM330;EP554-2KM
E09	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
E10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
E11	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
E17	BEARING;BALL;6004ZZ;Φ20XΦ42X12T;TPI;
E18	BEARING;BALL;6302ZZ;Φ15XΦ42X13T;TPI;
E20	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
Q05	COVER;PEDAL ARM;ABS;EP525-1US
Q07	COVER;PULLEY;L;EP525-1US
Q09	LINK ARM CAPS;EP525-1US
V10	STICKER;INSTRUCTION;L;
V12	WARNING LABEL;ENGLISH AND GERMAN;CAUT
16	CRANK SLEEVE SET;SA;S-EP569;
17	MOVING WHEEL SET;S-EP534;
AE2	PEDAL ARM;R;PAINTING;MM330;EP554-2KM
E09	WASHER;FLT;Φ8.5XΦ20.0X1.0T;
E10	SCREW;BH;M8X1.25PX15L;HS;BP
E11	SCREW;BH;Φ4X10L;TC;PH;BAN;POT
E17	BEARING;BALL;6004ZZ;Φ20XΦ42X12T;TPI;
E18	BEARING;BALL;6302ZZ;Φ15XΦ42X13T;TPI;

NUM.	BESCHREIBUNG
E20	WASHER;WAVE;Φ17.2XΦ22.5X0.5T;65MN;BAN
Q05	COVER;PEDAL ARM;ABS;EP525-1US
Q08	COVER;PULLEY;R;EP525-1US
Q09	LINK ARM CAPS;EP525-1US
V11	STICKER;INSTRUCTON;R;
V12	WARNING LABEL;ENGLISH AND GERMAN;CAUT
Q14	PEDAL;SHANGHAI;PP
Q15	PEDAL;SHANGHAI;
E14	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;TPI;
E14	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;TPI;
Q06	ROLLER;PU;BLACK;EP525
Q06	ROLLER;PU;BLACK;EP525
AG5	HAND ARM SET;PAINTING;MM330;EP554-
AG5	HAND ARM SET;PAINTING;MM330;EP554-
C09	CAP;PVC;BL;TM67
N71	PULSE SENSOR SET
AD1	GUIDE RAIL SET;WELDING;EP534-1US;
AE1	PEDAL ARM SET;L;WELDING;EP525;
AE2	PEDAL ARM SET;RT;WELDING;EP525;
AG3	HANDLEBAR SET;LU;WELDING;EP534-1US;
AG4	HANDLEBAR SET;RIGHT UP;WELDING;EP534-1
AG2	HANDLEBAR SET;RIGHT DOWN;WELDING;EP534
AH1	LINK ARM WELDMENT;L;WELD;EP543-1US;
AH2	LINK ARM WELDMENT;R;WELD;EP543-1US;
L01	TUBE;STABILIZER;FORNT;Φ60X1.5TX475L

NUM.	BESCHREIBUNG
AC1	CONSOLE MAST SET;WELDING;EP535-1US;
E08	CRANK PIN SLEEVE;ALUMINUM CASTING;EP558
E08	CRANK PIN SLEEVE;ALUMINUM CASTING;EP558
E12	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;SL;
E12	BEARING;BALL;6003ZZ;Φ17XΦ35X10T;SL;
E13	SCREW;SH;M10X1.5PX45L-16L;MT;G10.9;CRMO;
E13	SCREW;SH;M10X1.5PX45L-16L;MT;G10.9;CRMO;
E15	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.0T;
E15	WASHER;FLT;Φ10.2XΦ20.0X1.0T;
E16	NUT;NLK;M10X1.5P;G10.0;BAN;
E16	NUT;NLK;M10X1.5P;G10.0;BAN;
E22	SHIM;CRANK SLEEVE;SPHC;EP558;
E22	SHIM;CRANK SLEEVE;SPHC;EP558;
C04	TUBE;ARM REST;LITTLE;EP209
C02	SUPPORT;WHIRL AXLE;Φ65X3.0TX200L;EP525
C03	FIXING PLATE;CONSOLE MAST;SPHC;5.0T;
H01	TUBE;LINK ARM;Φ30X60X2.0TX1160;EP525-1U
H02	TUBE;FOOTPEDAL;EP534;
H03	ROLLING SHAFT;LINK ARM;EP534
H04	SWIVEL AXLE SLEEVE;LINK ARM;
H08	FP;FO;SPHC;EP534;
H01	TUBE;LINK ARM;Φ30X60X2.0TX1160;EP525-1U
H02	TUBE;FOOTPEDAL;EP534;
H03	ROLLING SHAFT;LINK ARM;EP534
H04	SWIVEL AXLE SLEEVE;LINK ARM;

NUM.	BESCHREIBUNG
H08	FP;FO;SPHC;EP534;
D01	STABILIZER;Φ40X80X2.0TX520;EP246
D03	STABILIZER;Φ40X80X2.0TX395;
D12	FIXING PLATE;COVER;TM290-1US
D15	FIXING PLATE;GUIDE RAIL;SPHC;6.0T;EP24
G04	TUBE;Φ31.8X1.5TX846L;
G07	REINFORCE;REINFORCE; SPHC;4.0T ;EP109
G05	TUBE;Φ31.8X1.5TX846L;
G07	REINFORCE;REINFORCE; SPHC;4.0T ;EP109
G01	TUBE;Φ31.8X2.0TX831L;
G02	SLEEVE;AXLE;Φ65X3.0TX110.4L;EP525-1US
G06	CON AXLE;HANGARM ;SS41;EP14;EP14-G40
G02	SLEEVE;AXLE;Φ65X3.0TX110.4L;EP525-1US
G06	CON AXLE;HANGARM ;SS41;EP14;EP14-G40
G14	TUBE;Φ31.8X2.0TX831L;
AG5	HANG ARM CONNECTING SLEEVE SET;WELDING;E
AG5	HANG ARM CONNECTING SLEEVE SET;WELDING;E
C01	CONSOLE MAST;Φ50X100X1.5TX705L;EP535
C05	FIX PLATE;CONSOLE; SPC;4.0T;EP110;EP1
C06	FIX PLATE;SWIVEL AXLE;CONSOLE MAST;SPHC;
C07	AXLE, SWIVEL;.35CRMO;NKL;CONSOLE MAST;
G15	CON SLEEVE;HANG ARM;SS41;EP14;EP14-
G15	CON SLEEVE;HANG ARM;SS41;EP14;EP14-
G16	CON PLATE;HANG ARM;SPC3.0T;EP525-1US
G16	CON PLATE;HANG ARM;SPC3.0T;EP525-1US

D: Entsorgungshinweis

Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL: Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy Horizon Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

KONTAKT
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
Telefon: 02234 - 9997 - 100
Email: info@johnsonfitness.eu

TECHNIK - HOTLINE:
Telefon: 02234 - 9997 - 500
Email: support@johnsonfitness.eu
Telefax: 02234 - 9997 - 200

www.johnsonfitness.eu

HORIZON FITNESS

ELLIPTICAL ERGOMETER BEDIENUNGSANLEITUNG